

Między nami...

kwiecień 2023 r.

Nowy miesiąc - kwiecień

Ciekawostki:

- Kwiecień zawsze zaczyna się w ten sam dzień tygodnia co lipiec, a w latach przestępnych dodatkowo także co styczeń.
- Nazwa miesiąca pochodzi od kwitnących wtedy kwiatów.



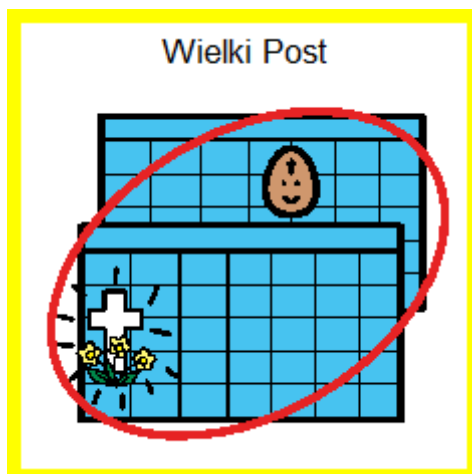
Ważne:

W tym roku, właśnie w kwietniu obchodzimy Święta Wielkanocne.

9 kwietnia - Niedziela Wielkanocna.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy przypominamy kilka świątecznych zwyczajów.

Przygotowaniem do Wielkanocy jest Wielki Post, który zaczął się od Środy Popielcowej i zawsze trwa 40 dni.



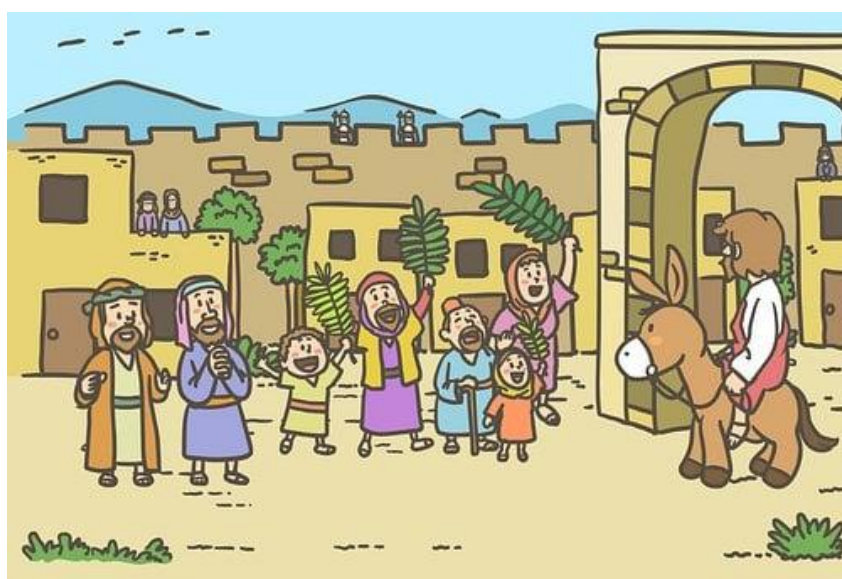
Ostatni tydzień Wielkiego Postu to Wielki Tydzień, który zaczyna się od Niedzieli Palmowej.

Ostatnie trzy dni Wielkiego Postu to Triduum Paschalne, które kończy się Wielkanocą.

Święta Wielkanocne obfitują w tradycje oraz zwyczaje ludowe.

Czy wszystkie je znacie?

Niedziela Palmowa

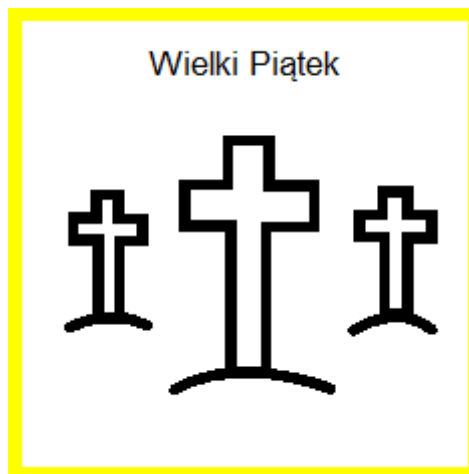
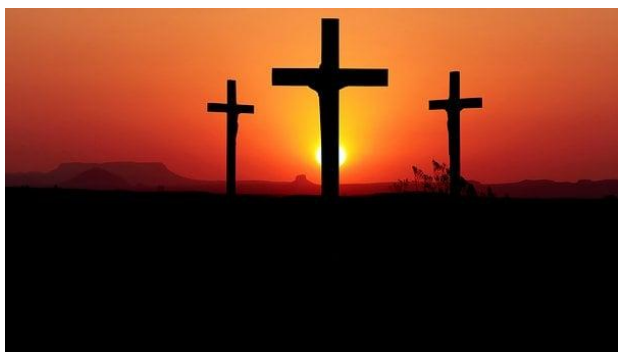


Niedzielą Palmową rozpoczyna się Wielki Tydzień.

Wielki Czwartek

W Kościele Katolickim Wielki Czwartek ustanowiony jest na pamiątkę wprowadzenia przez Jezusa Chrystusa sakramentów kapłaństwa i Eucharystii.

Droga Krzyżowa w Wielki Piątek



Wielka Sobota

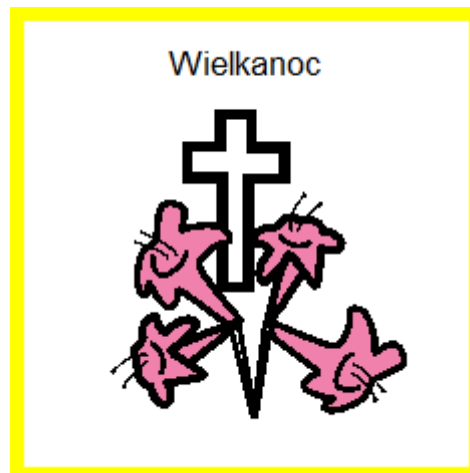
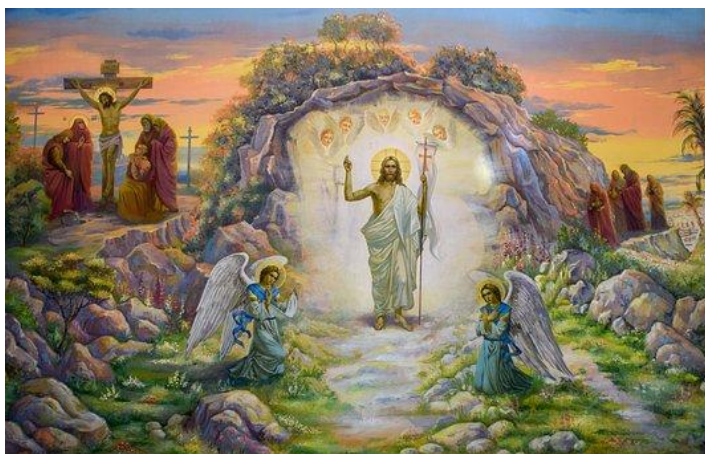
Ten dzień najczęściej kojarzy nam się z tradycyjną wielkanocną święconką.



Wśród jedzenia, które trafia do koszyczka wielkanocnego powinny się znaleźć:

- ugotowane na twardo jajka – symbol odradzającego się życia,
- korzeń chrzanu – symbol siły,
- sól – symbol prawdy i oczyszczenia,
- ciasto (najczęściej baba drożdżowa) – metafora obfitości, dostatku
- chleb – symbol ciała Chrystusa
- kiełbasa lub wędlina – symbol dostatku, zdrowia i pomyślności
- baranek wielkanocny (np. z ciasta lub cukru).

W Niedzielę Wielkanocną, w kościele, najczęściej o 6.00 rano odbywa msza rezurekcyjna.



W domu, świętowanie rozpoczyna się uroczystym śniadaniem wielkanocnym.

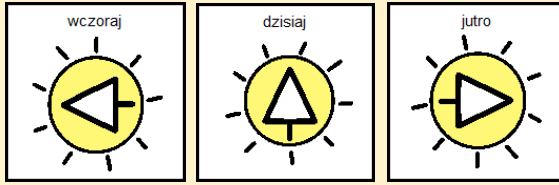


Wielki Poniedziałek

W polskiej tradycji tego dnia dla żartów polewa się wodą inne osoby.

To śmigus-dyngus - powszechnie znane wielkanocne obyczaje.





Wczoraj, dzisiaj, jutro...

KWIECIEŃ

Kwiecień – czwarty miesiąc w roku, według kalendarza gregoriańskiego ma 30 dni.



2 kwietnia- Światowy Dzień Autyzmu



9-11 kwietnia ŚWIĘTA WIELKANOCNE



Wielkanoc to najważniejsze i najstarsze spośród wszystkich świąt chrześcijańskich. Upamiętnia mękę, śmierć oraz zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa (misterium paschalne). Pierwotnie Wielkanoc zwana również Zmartwychwstaniem Pańskim, Wielką Niedzielą lub Niedzielą Wielkanocną.

12 kwietnia- DZIEŃ CZEKOLADY



Chyba każdy z nas lubi czekoladę. Oto przepis na domową czekoladę:

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: do 900 ml napoju

Kaloryczność kcal: 110 w 100 ml gorącej czekolady

Dieta: bezglutenowa, wegetariańska **Składniki na czekoladę na gorąco z kakao**

- 3 szklanki mleka krowiego np. pełnotłustego - 750 ml
- 3 łyżki prawdziwego kakao - około 30 g
- 3 łyżki cukru drobnego lub cukru pudru - około 45 g
- 50 g czekolady gorzkiej np. 70 %
- 1/4 łyżeczki pasty lub ekstraktu waniliowego

22 kwietnia- Dzień Ziemi



Akcje prowadzone corocznie wiosną, których celem jest promowanie postaw proekologicznych w społeczeństwie.

Organizatorzy Dnia Ziemi chcą uświadomić politykom i obywatelom, jak kruchy jest ekosystem planety ludzi i dlatego należy o nią dbać.

Rusz głową



Jaka to pora roku,
gdzie zielono robi się
wokół?

Rozwiąż zagadki:



W zielonej trawie kwiatusek
rośnie, białe ma płatki i żółty
środek...



WIOSNA

Przylatuje z daleka, ma
długie nogi i dziób...

Co wiosną kwitnie na
wierzbie?



Gdy deszczyk pada i
słońko świeci kolorami na
niebie się mieni...

Wykreślanka - odszukaj wyrazy:

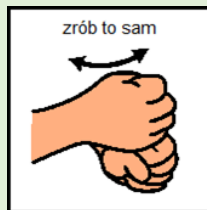
WIELKANOC, ZMARTWYCHWSTANIE, PISANKA, ZAJĄCZEK, BARANEK,
CHRZAN, WĘDLINA, BABKA, ŻONKIL, SÓL, JAJKO, PALMA, ŚNIADANIE,
KRASZANKI, KURCZACZEK, ŚWIĘCONKA, MAZUREK, TRADYCJA, RZEŻUCHA

P	S	A	R	T	W	I	W	I	E	L	K	A	N	O	C	K	L	D	O	N	U
S	O	Z	M	A	R	T	W	Y	C	H	W	S	T	A	N	I	E	J	G	B	M
Z	A	J	Ą	C	Z	E	K	C	F	T	P	I	S	A	N	K	A	P	J	I	H
R	T	W	I	O	A	B	A	R	A	N	E	K	C	L	C	H	R	Z	A	N	I
Ś	Z	M	U	W	Ę	D	L	I	N	A	W	S	R	Y	I	O	P	L	K	J	H
W	S	A	D	R	W	A	G	B	A	B	K	A	J	I	F	Ż	O	N	K	I	L
I	C	Z	Z	B	S	Ó	L	M	G	D	E	J	A	J	K	O	W	T	U	O	P
Ę	C	U	B	N	T	R	P	A	L	M	A	E	W	Y	U	I	P	I	O	M	B
C	S	R	E	Ś	N	I	A	D	A	N	I	E	K	L	H	G	D	A	W	E	R
O	S	E	A	D	F	G	Y	U	E	T	K	R	A	S	Z	A	N	K	I	P	M
N	D	K	E	R	T	K	U	R	C	Z	A	C	Z	E	K	P	L	H	G	F	S
K	Z	C	Z	B	W	D	R	U	R	Z	E	Ż	U	C	H	A	O	U	R	Y	E
A	W	E	D	G	T	R	A	D	Y	C	J	A	H	J	I	L	K	H	F	A	B

POWODZENIA



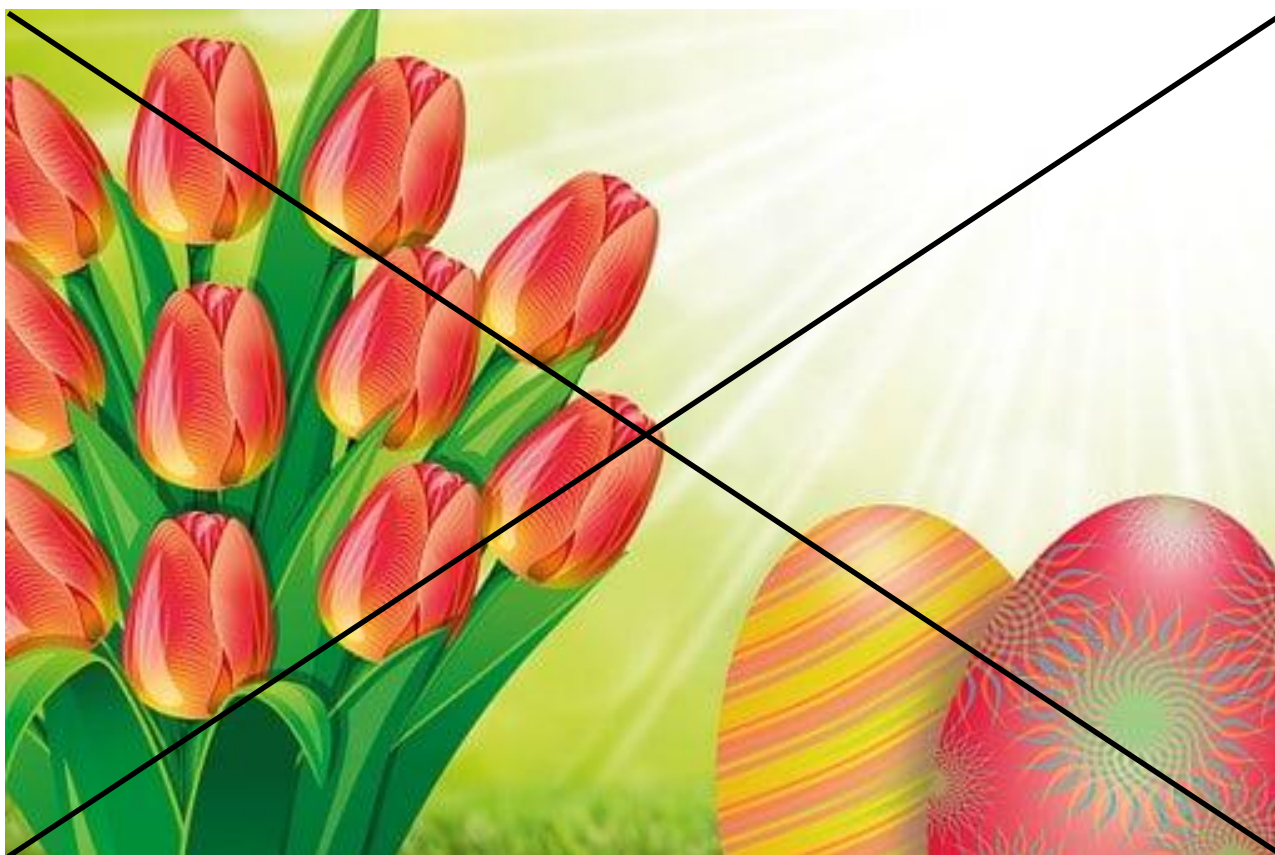
Zrób to sam...

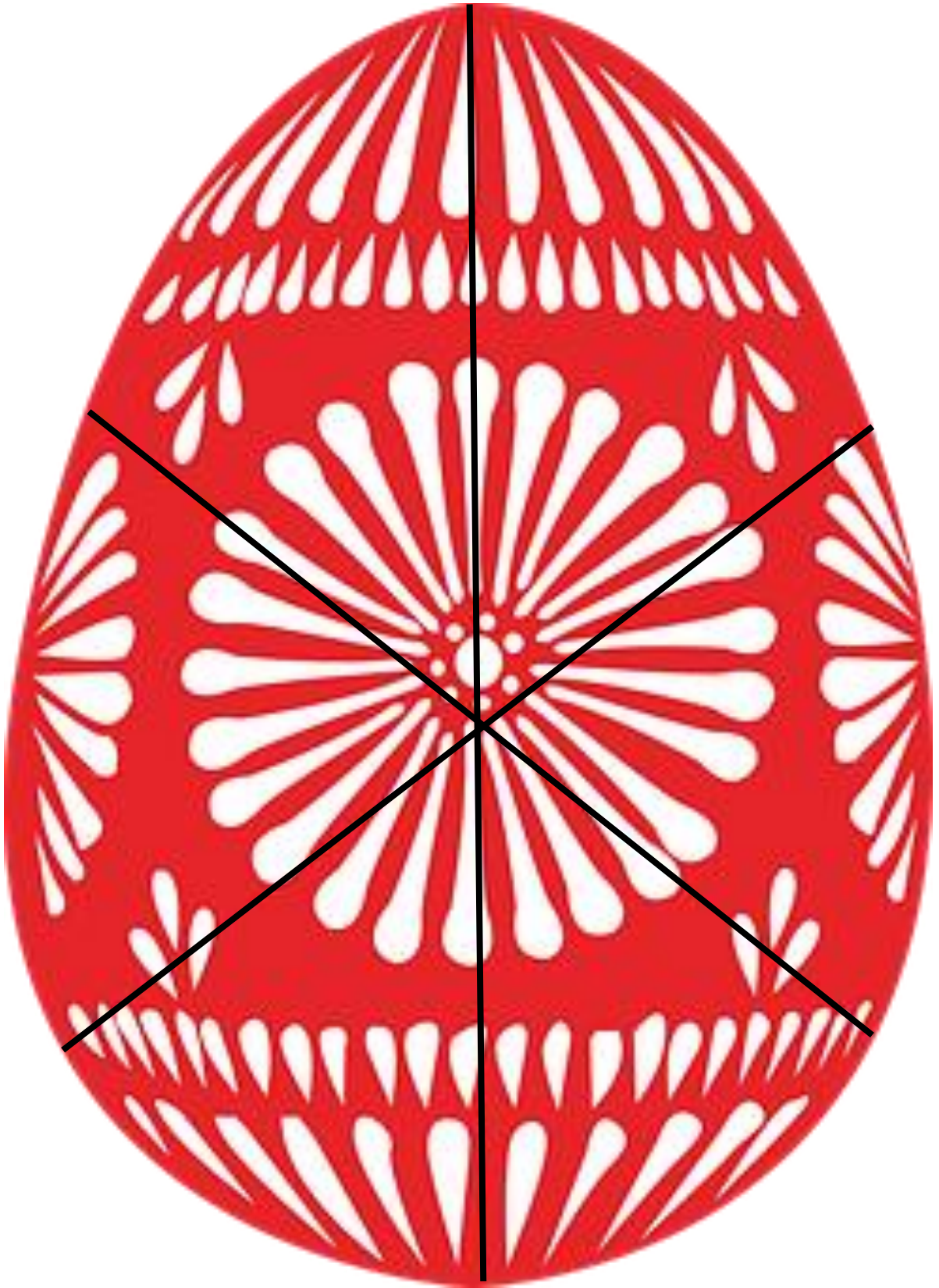


Daniel z klasy IV wybrał dla Was zdjęcia z których możemy zrobić świąteczne układanki. Wystarczy wydrukować obrazki, porzycinać wzdłuż linii, pomieszać i spróbować ułożyć.

Proste?

Spróbujcie sami!







Do wykonania świątecznej układanki można też wykorzystać dowolny obrazek lub pocztówkę.



POZNAJ CZĘSTOCHOWĘ

Aleje... tu się dzieje!

Aleja Najświętszej Maryi Panny (NMP) to najbardziej znana ulica Częstochowy. Większość częstochowian nazywa ją w skrócie: Alejami (w liczbie mnogiej), bądź dzieli je na I Aleję, II i III.

To właśnie nią pielgrzymi podążają na Jasną Górę.

Wiosna to wspaniały czas na spacer.

Dzisiaj zapraszamy na wspólny spacer alejami, których długość wynosi półtora kilometra.

Zakładamy wygodne buty i w drogę ☺

I Aleja Najświętszej Maryi Panny

...zaczyna się w dzielnicy Stare Miasto na Placu Ignacego Daszyńskiego a kończy na wiadukcie. Stare Miasto zwiedzimy następnym razem.

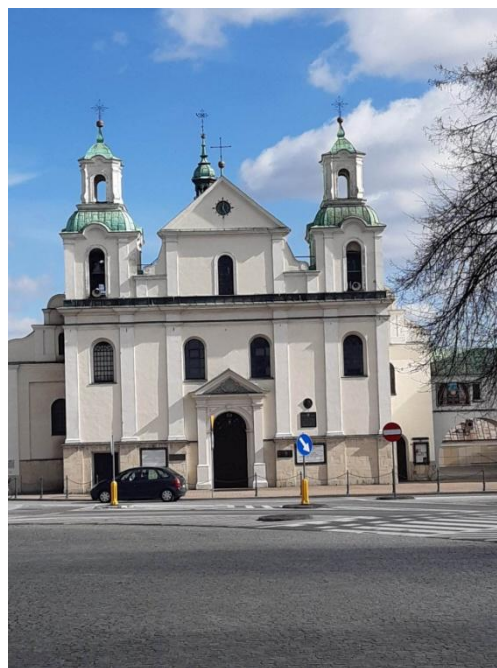
Dzisiaj startujemy z Placu I. Daszyńskiego.



„Początek szlaku” to instalacja artystyczna, która na Placu Daszyńskiego pojawiła się po to, by promować aktywne spędzanie czasu poza domem.

Zwróciliście na nią kiedyś uwagę?

Jest to też symboliczny początek rowerowego Czerwonego Szlaku Orlich Gniazd.



Parafia św. Zygmunta jest najstarszą parafią w Częstochowie.

Aleja NMP – budynek numer 12. W tym domu mieszkał Jerzy Kulej, dwukrotny mistrz olimpijski w boksie. Przypomina o tym tablica umieszczona na budynku (zdjęcie po lewej stronie). Zdjęcie po stronie prawej przedstawia Wały Dwernickiego, wiadukt przy Ryneczku i narożnik Wałów Dwernickiego – kamienicę, w której według legendy nocował kiedyś Fryderyk Chopin.



Fryderyk Chopin – polski kompozytor

II Aleja Najświętszej Maryi Panny

II Aleja biegnie od Ryneczku do placu Biegańskiego. A co po drodze?



Biblioteka Publiczna, a przed nią ławeczka Władysława Biegańskiego.



Kim był Władysław Biegański?

Władysław Biegański mieszkał i pracował w Częstochowie. Był lekarzem i filozofem medycyny.

Za linią tramwajową, na rogu ulicy zobaczymy kino Cinema City.



Idąc dalej mijamy zabytkowe kamienice i bardziej współczesne zabudowania.



Na ścianie jednej z kamienic można zobaczyć pamiątkową tablicę poświęconą Stanisławowi Sojczyńskiemu – kapitanowi konspiracyjnego Wojska Polskiego z czasów wojny.

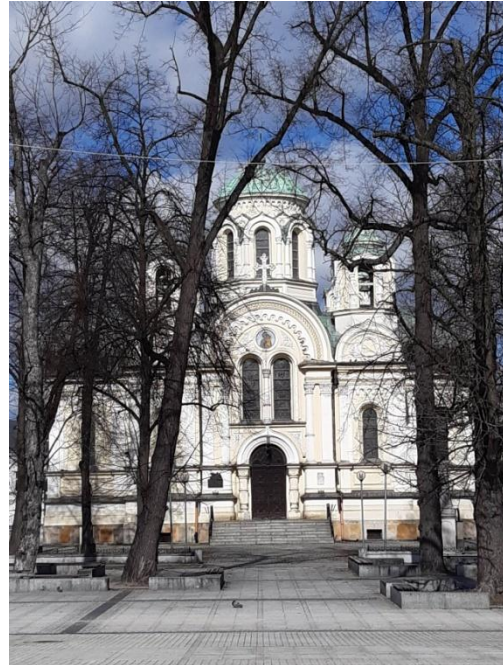
III Aleja Najświętszej Maryi Panny

Jesteśmy na Placu im. W. Biegańskiego. Pamiętacie kim był Władysław Biegański?

Najbardziej znanym budynkiem jest tu ratusz. Po drugiej stronie kościół św. Jakuba.



ratusz



kościół św. Jakuba

W pobliżu galeria sztuki i piękne malowidło na jednym z domów.



Galeria sztuki –
pomieszczenie lub zbiór
pomieszczeń przeznaczony do
prezentacji dzieł sztuki.

Poniżej mural „Wieża Babel”. Autorem tego wielkiego malowidła na ścianie 8-piętrowego budynku jest Tomasz Sętowski.



Warto zapamiętać:

Tomasz Sętowski jest jednym z najbardziej znanych w Polsce i na świecie częstochowskich artystów.

Warto wiedzieć:

Murale to grafika na ścianach budynków.

Środkiem Alei idziemy w stronę Jasnej Góry.

Mijamy ławeczkę Haliny Poświatowskiej i ławeczkę Marka Perepeczko.



Halina Poświatowska – częstochowska poetka, pisarka.
Marek Perepeczko – polski aktor, w latach 1997–2003 był aktorem dyrektorem Teatru im. Adama Mickiewicza w Częstochowie.

Zwróćcie też uwagę na ładną romantyczną fontannę przedstawiającą dziewczynkę z gołębiami.



Po drugiej stronie ulicy znajduje się IV Liceum Ogólnokształcące im. H. Sienkiewicza. Mieści się ono w zabytkowym budynku. O historycznym znaczeniu liceum świadczą umieszczone na nim pamiątkowe tablice.





Zapamiętaj!
Henryk Sienkiewicz –
polski powieściopisarz

Pomnik Henryka Sienkiewicza przed IV Liceum Ogólnokształcącym

Idąc dalej, mijamy budynek Miejskiej Galerii Sztuki.



Nasz spacer powoli kończy się. Jeśli ktoś czuje zmęczenie, może odpocząć na ławeczce obok Piotra Machalicy.

Piotr Machalica był polskim aktorem, od 1 lipca 2006 do 2018 był dyrektorem artystycznym Teatru im. Mickiewicza w Częstochowie.



Przed nami Jasna Góra, ale zwiedzimy ją następnym razem. Czas odpocząć ☺

Kącik logopedyczny

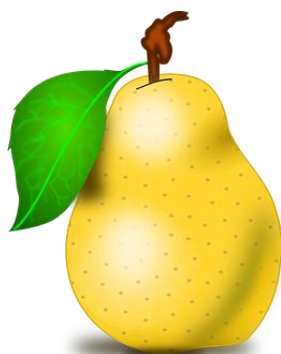


Posłuchaj, a potem dokończ rymowanekę. Zaznacz lub wskaż właściwy obrazek.

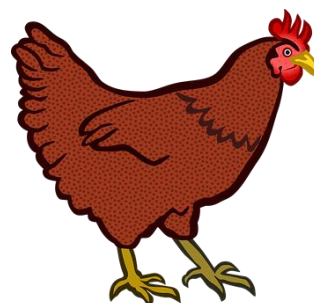
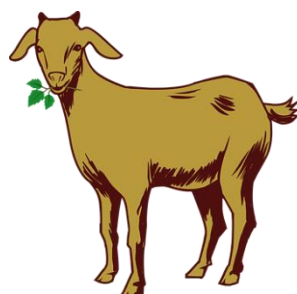
1. Noszę talerze. Trudna to praca! Do takiej pracy przyda się...



2. Oto obraz, wokół rama. Na obrazie piękna...



3. To nieprawda! Żart i bzdura! Kaczych jaj nie znosi...!



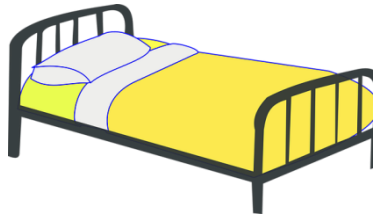
4. Pewien pan przez cały rok cytrynowy pija...



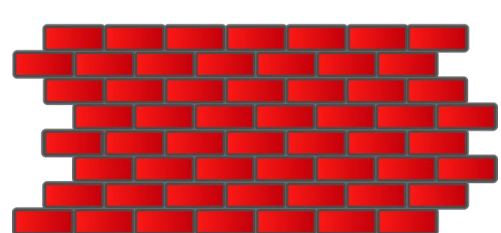
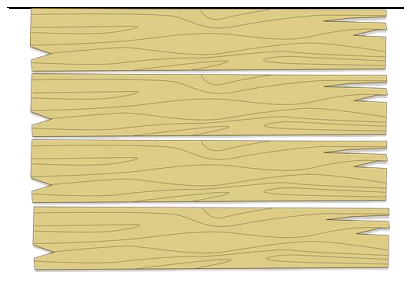
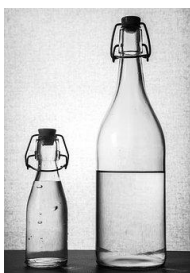
5. „Znasz przepisy?” „Znam, tak, tak! Zwalniam więc, gdy widzę...”



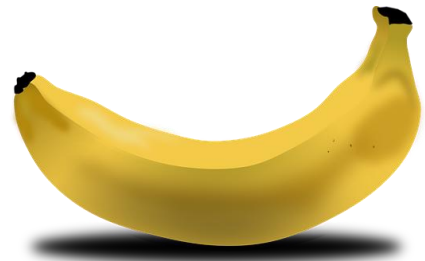
6. Mateusza boli nóżka, więc położył się do...



7. Murarz, w pracy swojej biegły, szybko, równo kładzie...



8. Proszę pana, w zoo od rana małpka czeka na...



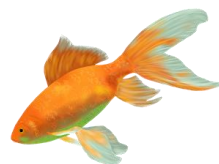
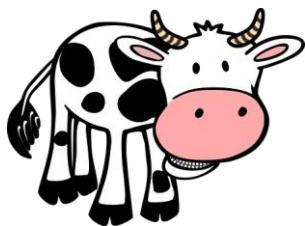
9. Bardzo cieszy się pan Romek, bo zbudował piękny...



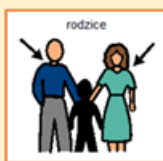
10. To jest niski stary płotek. Siadzie na nim mały...



11. Do akwarijum spójrz przez szybkę. Co tam widzisz? Złotą...



Dla Rodziców



Po zimie często jesteśmy przemęczeni i zniechęceni, dlatego nadejście wiosny jest dobrym momentem na zadbanie o kondycję.

Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.

Istnieją naukowe dowody, że aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają. Aktywność fizyczna przyczynia się również do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótko- i długotrwała, skupienie i podzielność uwagi.

Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości. Tak więc z punktu widzenia rozwoju psychoruchowego dziecka aktywność fizyczna to konieczność.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość.

Dziecko w wieku 1–3 lat przejawia znaczną aktywność ruchową, która ma charakter spontaniczny. **Dlatego też należy stworzyć mu warunki do naturalnej ekspresji ruchowej zgodnie z jego zainteresowaniami.** Takie możliwości stwarzają place zabaw, na których dziecko pod opieką dorosłych powinno bawić się około 30 minut dziennie – biegając, wspinając się, pokonując różne przeszkody. Rodzaje tej aktywności uzależnione są oczywiście od możliwości ruchowych dziecka, jego zainteresowań i... pogody.



Aktywność fizyczna dzieci młodszych, w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym, powinna być oparta na grach i zabawach ruchowych.

Należy podkreślić, że zajęcia w przedszkolu i szkole powinny być ukierunkowane nie tylko na rozwój sprawności fizycznej, lecz także na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Lekarze obserwują bowiem u co drugiego dziecka błędy w postawie, a utrwalone wady dotyczą 30–40% dzieci i młodzieży.



Aktywność ruchowa dzieci starszych (10–13 lat) oraz młodzieży powinna wynikać z ich zainteresowań. Wybór różnych form aktywności fizycznej jest obecnie tak duży, że każdy młody człowiek może wybrać taką, która najbardziej mu odpowiada. Warto jednak pamiętać, że pewne nawyki, także te związane z uczestnictwem w aktywności ruchowej młody człowiek nabywa w dzieciństwie, a wzorem są rodzice i nauczyciele.



Coraz dłuższy dzień oraz wyższa temperatura sprzyja spędzaniu wolnego czasu na świeżym powietrzu. Oto kilka propozycji na wspólną aktywność i dobrą zabawę

- Weekendowe wypadki z rodzicami na rowerach chyba każdy mile wspomina. Sprawmy, aby nasze dzieci mogły również w życiu dorosłym wracać do takich wspomnień.
- Pływanie to kolejna dyscyplina sportowa, z którą warto zaprzyjaźnić dzieci. Pływanie najszybciej uczą się maluchy, przychodzi im to z największą łatwością. Pływanie ma bardzo duży wpływ na prawidłowy rozwój postawy i kręgosłupa. Dlatego przynajmniej raz w tygodniu warto wybrać się z dzieckiem na basen. Jeśli wykazuje ono chęć i zainteresowanie, możecie zapisać je na zajęcia pływania.
- Jazdę na rolkach naprawdę można pokochać, a dzięki niej dzieci ćwiczą wiele partii mięśni swojego ciała. A jeśli i Wam jazda na rolkach nie jest straszna, może wybierzecie się na wspólną przejażdżkę?
- W piłkę uwielbiają grać niemalże wszystkie dzieci. Niezależnie od tego czy jest to piłka nożna, koszykówka, siatkówka, gra w dwa ognie czy po prostu rzucanie i bieganie za nią. Zapytajcie innych rodziców, może ich dzieci mają ochotę do Was dołączyć?
- Długi spacer, który zakończy się piknikiem na łonie natury to na pewno kusząca propozycja.

Mamy nadzieję, że Wasze dzieci pokochają sport i z wielką przyjemnością będą chodziły na basen czy jeździły na rowerze. Telewizor i komputer odchodzi w odstawkę!



Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
oraz wesołego "Alleluja"

życzy redakcja gazetki

